

8 Οκτωβρίου 2016

Μοσχαρίσια εσκαλόπ με κάπαρη

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Συστατικά

Για την ψητή τομάτα

- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- αλάτι

- πιπέρι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 1 κ.σ. ελαιόδαλο (για το σοτάρισμα)
- 1 μέτρια τομάτα κομμένη σε ροδέλες πάχους 1 εκ.

Για τα εσκαλόπ

- 80 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 5+5 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι
- ½ κιλό μοσχαρίσια εσκαλόπ
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο σπασμένες
- 60 γρ. βούτυρο κομμένο σε κομμάτια
- 1 ½ κ.σ. ξίδι από κόκκινο κρασί
- 2 κ.σ κάπαρη
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 4 αυγά
- Φρέσκα φύλλα σπανάκι για το σερβίρισμα

20 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

2

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις ψητές τομάτες

- Σε μια μπασίνα (μεγάλο μπολ) βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τις τομάτες
- Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι και τέλος προσθέτουμε τις τομάτες
- Ανακατεύουμε ελαφρά να πάει παντού η μαρινάδα μας και να μην σπάσουν οι

ντομάτες

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, περιμένουμε να κάψει και στην συνέχεια προσθέτουμε τις τομάτες μέσα στο τηγάνι
- Ψήνουμε 2-3 λεπτά περίπου από κάθε πλευρά

Για τα εσκαλόπ

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι
- Ψιλοκόβουμε τα φύλλα από 5 κλαδάκια από το θυμάρι και τα ρίχνουμε στο μπολ
- Πλένουμε ελαφρώς με νερό και στεγνώνουμε καλά τα κομμάτια του κρέατος σε χαρτί κουζίνας
- Τα τοποθετούμε στο μπολ με το αλεύρι και τα μυρωδικά, πανάρουμε ελαφρά και τινάζουμε ώστε να πέσει το περισσευούμενο αλεύρι
- Τοποθετούμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και περιμένουμε να κάψει
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και βάζουμε το κρέας σε δόσεις, το σπασμένο σκόρδο, το υπόλοιπο θυμάρι και μαγειρεύουμε τα φιλετάκια για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ψηθούν και να πάρουν ωραίο χρώμα
- Μεταφέρουμε σε ένα πιάτο
- Σκουπίζουμε το λάδι από το τηγάνι και προσθέτουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συχνά μέχρι να πάρει ενά χρυσό προς καφέ χρώμα για 2 λεπτά περίπου
- Προσθέτουμε το ξίδι, την κάπαρη, το αλάτι και το πιπέρι.
- Επαναφέρουμε το κρέας στο τηγάνι μέχρι να ζεσταθεί και να πάει η σάλτσα παντού
- Τέλος πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό

Για τα αυγά

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μαζί με 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Όσο είναι το τηγάνι ακόμα κρύο σπάμε και ρίχνουμε τα αυγά
- Αλατοπιπερώνουμε και περιμένουμε να ψηθούν για 3-5.

Σερβίρισμα

- Σε ένα πιάτο αρχικά βάζουμε ένα κομμάτι κρέατος
- Στη συνέχεια μια φέτα τομάτα, ένα αυγό και επαναλαμβάνουμε άλλη μια φορά
- Περιχύνουμε με την σάλτσα
- Σερβίρουμε με φρέσκα φύλλα σπανάκι.

Πηγή: akispetretzikis.com